

# Pasta al Pesto Vegana (Vegetariana) Poderosa

Clasificación: ★★★★★

Sirve: 8 Porciones

"El hermano de Noé tiene problemas graves de salud y preparar alimentos que todos puedan comer puede ser desafiante," dice la mamá de Noé, Hilary. "Esta receta es sin gluten y vegano, son cosas que muchas personas a menudo creen que significa sacrificar el consumir sus alimentos o su sabor preferidos. Nos tomó un tiempo para crear una receta de pesto que fuera sabrosa, súper saludable y fácil de hacer. Finalmente hemos creado una receta llena con todo lo que un cuerpo en crecimiento necesita. A Noah le gusta esta ensalada con rojo, blanco y azul, fresas, manzanas peladas y en cubos y arándanos azules de Maine, servidos con un vaso de leche de soja. "

## Ingredientes

- 1 libra pasta de quinua (nos gusta los macarrones)
- 2 aguacates maduros (sin la semilla y sacando la carne)
- 1 taza espinaca tierna fresca
- 4 tazas albahaca fresca (reservando unas hojas para decorar)
- 1/2 taza nueces
- 1 lata frijoles cannellini (blancos) (escurridos y enjuagados, 15 onzas)
- 2 cucharadas jugo de limón recién exprimido
- 1 clavo ajo (picado)
- 1/8 cucharadita pimienta negra recién molida
- 1/4 taza aceite de oliva
- 1 taza tomates tamaños uva (cortados por la mitad)

## Preparación



### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad	% Valor Diarios*
Calorias	431	
Grasa total	20 g	31%
Proteínas	8 g	
Carbohidrato	58 g	19%
Fibra dietetica	9 g	36%
Grasa saturada	2.5 g	13%
Sodio	83 mg	3%

### MiPlato Grupos de Alimentos

Vegetales	1 taza
Granos	1 1/2 onzas
Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza

1. Coloque una olla grande de agua con sal a hervir. Agregue la pasta y hierva hasta que este al dente, alrededor de unos 10 minutos. Escorra la pasta y devuélvala a la olla.
2. Mientras la pasta esté hirviendo, combine los aguacates y espinaca en un procesador de alimentos y pulse brevemente (aproximadamente 6 veces). Agregue la albahaca, nueces, 1/4 taza de frijoles cannellini (blancos), jugo de limón, ajo y pimienta y pulse por aproximadamente 6 veces más. Con el procesador de alimentos caminando, agregue gradualmente el aceite de oliva en un flujo lento y firme.
3. Añada 3/4 de la salsa a la pasta cocida, colocándola suavemente hasta cubrir los fideos. Agregue la salsa restante, como se desee y revuelva para cubrir los fideos uniformemente.
4. Para servir, transfiera la pasta a un plato de pasta grande (familiar) y cubra con el resto de frijoles cannellini (blancos) y tomates uva. Decore con la albahaca reservada.

## Notas

Estado: Maine

Nombre del niño: Noah Koch, 9

The Epicurious 2013 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook